

卵	魚卵	
除去対応	献立不使用	

32

	月	火	水	木	金	土
日						1
おやつ						お菓子
朝食						ごはん 豚とポトの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁 ※ 豚肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・大根・胡瓜・人参 ※ 3食・味噌
主要食材						アップルゼリー 牛乳 アガー・りんごジュース
おやつ						1杯分 - 469.0 kcal 蛋白質 15.2 g 1杯分 - 501.0 kcal 蛋白質 17.0 g
主要食材						
1食分						
2食分						
3食分						
4食分						
5食分						
6食分						
7食分						
8食分						
9食分						
10食分						
11食分						
12食分						
13食分						
14食分						
15食分						
16食分						
17食分						
18食分						
19食分						
20食分						
21食分						
22食分						
23食分						
24食分						
25食分						
26食分						
27食分						
28食分						
29食分						
30食分						
31食分						
32食分						
33食分						
34食分						
35食分						
36食分						
37食分						
38食分						
39食分						
40食分						
41食分						
42食分						
43食分						
44食分						
45食分						
46食分						
47食分						
48食分						
49食分						
50食分						
51食分						
52食分						
53食分						
54食分						
55食分						
56食分						
57食分						
58食分						
59食分						
60食分						
61食分						
62食分						
63食分						
64食分						
65食分						
66食分						
67食分						
68食分						
69食分						
70食分						
71食分						
72食分						
73食分						
74食分						
75食分						
76食分						
77食分						
78食分						
79食分						
80食分						
81食分						
82食分						
83食分						
84食分						
85食分						
86食分						
87食分						
88食分						
89食分						
90食分						
91食分						
92食分						
93食分						
94食分						
95食分						

表・幼児食 アレルギー対応			ハッピーチャイルド保育園			
曜日	月	火	水	木	金	土
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん ポトフと豚肉のトト煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 切干の煮物 味噌汁
主要食材	米・じゃが芋・コブ・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・ウズチス・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・グチャップ・ポ 大根・だいこん・人参・コーン・酢	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トト・ポ・マカロニ 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・コブ・人参・ひじき マヨネーズ・アボカド・南瓜・ひじき 味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・切干大根・人参 いんげん・味噌
おやつ	◆お楽しみおやつ⇒個別対応 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	五平もち 牛乳	アップルポンチ 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材		米・菜めし	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	米・味噌・ごま	バナナ・りんごジュース	食パン・豆乳・マーガリン
消費量	1・2歳 I献 - 514.0 kcal 蛋白質 15.2 g 3・5歳 I献 - 545.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I献 - 500.0 kcal 蛋白質 16.4 g I献 - 518.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I献 - 515.0 kcal 蛋白質 19.2 g I献 - 527.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I献 - 492.0 kcal 蛋白質 17.1 g I献 - 512.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I献 - 481.0 kcal 蛋白質 22.8 g I献 - 500.0 kcal 蛋白質 25.0 g	I献 - 485.0 kcal 蛋白質 22.7 g I献 - 510.0 kcal 蛋白質 24.6 g
日	24	25	26	27	28	29
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ミートソーススパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	ごはん 白身魚コーンマヨ焼 きゃべつサラダ スープ	ごはん スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材	米・ほっけ・味噌・ごま油・長ねぎ 南瓜・大根・人参・高野豆腐・いんげん	米・ほっけ・味噌・ごま油・長ねぎ 南瓜・大根・人参・高野豆腐・いんげん	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・キャベツ・ウズチス・ポ 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・たら・マヨネーズ・コブ・ポ じゃが芋・トマト・きゃべつ・胡瓜 ツツ・酢	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・マヨネーズ・味噌	米・豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・もやし・胡瓜 酢・ごま・ごま油・味噌
おやつ	ジュシー 牛乳	ジュシー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナスクエア 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	米・鶏肉・人参・小・小ねぎ	米・さけフレーク		食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	アガー・グレープジュース
消費量	1・2歳 I献 - 530.0 kcal 蛋白質 24.4 g 3・5歳 I献 - 553.0 kcal 蛋白質 25.8 g	I献 - 512.0 kcal 蛋白質 20.2 g I献 - 554.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I献 - 476.0 kcal 蛋白質 16.8 g I献 - 501.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I献 - 519.0 kcal 蛋白質 18.6 g I献 - 535.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I献 - 479.0 kcal 蛋白質 20.9 g I献 - 501.0 kcal 蛋白質 22.6 g	
日						

秋のおいしい味覚

秋に収穫できるといえばこのお野菜！“さつまいも”です。ほくほくして甘くて子どもたちにも人気のお野菜です。食物繊維も多いので便秘にも効果抜群！また、免疫力アップの効果もあるので、これから季節を乗り越えるのにピッタリです☆

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しうまがけまじょう。不足しないよう心がけまじょう。主に含まれる食材→小魚・大豆・海藻など
おすめ料理→みそ汁

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。

●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。

●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

●りんごは、産乳完了期までは加熱したものを提供しています。

※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト